

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Walk + Fit 09:30 - 10:30 Wald Anette		Rehasport Orthopädie <small>neu</small> 09:00 - 09:45 ab 29.09.21 RAD Alex	Schwimmtreff 09:00 - 11:30 Rudolf	Fit-Mix 09:00 - 10:00 RAD Team	mehr Infos mit einem Klick auf den Titel Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID	Hybrid Jumping <small>ab 19.09.</small> 10:00 - 11:00 RAD Türkan ID: 831 2158 9781
Rehasport Orthopädie <small>neu</small> 09:30 - 10:15 ab 06.09.21 RAD Heike	Fit mit Baby <small>demnächst</small> 10:30 - 11:30 Outdoor/RAD Jenni	Senioren Gymnastik <small>neu</small> 10:00 - 11:00 RAD Alex		Rehasport Orthopädie <small>neu</small> 10:15 - 11:00 ab 17.09.21 RAD Anja	Hybrid Ausdauer-HIIT 11:00 - 12:00 Raum 1 Lisa ID: 814 6133 6384	Weekend Workout <small>online</small> 10:30 - 11:30 Jenni ID: 823 1340 2051
Psychomotorik 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 TSV Rebekka/Emily			Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 15:00 - 16:00 Raum 2 Irene	Einrad Showgruppe ab 8 Jahre 15:30 - 17:00 RAD Moni		
TOKI (Tolle Kids) ab 7 Jahre 17:00 - 18:00 TSV Rebekka/Emily	Senioren 70+ 16:00 - 17:00 Raum 1 Gerlinde	Bewegungsspaß 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 Raum 1 Kristin/Rebekka	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum 2 Irene	Mini Flames Polka <small>neu</small> 9 - 11 Jahre 15:30 - 17:00 Raum 1 Beena		
Kleinkind-Tanzgruppe <small>neu</small> 1,5 - 4 Jahre 16:00 - 16:45 ab 14.10. Raum 2 Selina/Andorin	Kinder Piratengarde ab 8 Jahre 16:00 - 17:15 Raum 2 Cilia/Lisa	Hip-Hop/Streetkids 7 - 13 Jahre 16:00 - 17:00 Raum 2/WCE Caro	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 17:45 SHH Emil	Windelhüpfer <small>neu</small> 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum 2/WCE Caro/Rebekka		
Zumba für Kids 7 - 11 Jahre 16:00 - 17:00 ab 05.09. Raum 1 Elora		Rehasport Orthopädie <small>neu</small> 16:30 - 17:15 ab 13.10.21 RAD Getschi	Gym + Fit 6.0 17:00 - 18:00 Raum 2 Anette	Akrobatik GF+SF Golden Flames / Silver Flames 17:15 - 18:45 ab 16 Jahre Raum 1 + 2 Nicole		
Jumping 4 Kids ab 10 Jahre 16:45 - 17:45 RAD Svenja/Martin	Einrad f. Anfänger ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 RAD Pia/Julia	Hip Hop (NoNames) 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum 2/WCE Caro	Rehasport Orthopädie <small>neu</small> 17:00 - 17:45 ab 07.10.21 RAD Angelika			
Wasserflöhe 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum 1 Anja/Kathrin	Black Pearls ab 12 Jahre 17:15 - 18:45 Raum 2 Steffi/Philine	Spiel & Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum 1 Kristin/Rebekka	Mini Flames Modern 7 - 11 Jahre 17:30 - 19:00 Raum 1 Bianca	Basketball Kids/Jugendliche 17:00 - 19:00 GBS Outdoor Jochen		
Jugendgarde 13 - 16 Jahre 17:30 - 19:00 Raum 2 Steffi/Annika	Hybrid Jumping 18:00 - 19:00 RAD Svenja/Martin ID: 831 2158 9781	Basketball Kids/Jugendliche 17:00 - 19:00 GBS Outdoor Jochen	Hybrid Jumping 18:00 - 19:00 RAD Louisa ID: 831 2158 9781	Hybrid Jumping 17:30 - 18:30 RAD Svenja/Martin ID: 831 2158 9781		
Hybrid Yoga 18:00 - 19:00 RAD Sonja ID: 879 2739 9919		Silver Flames Polka 17:30 - 18:50 ab 14 Jahre RAD Nicole	Sloopies 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum 2 Kathrin/Saskia	Men only 18:30 - 19:30 Raum 2 Team		
Body Workout 18:00 - 19:30 ab 06.09. COS Margit		Indoor Cycling 18:30 - 19:30 DAF Sonja		Golden Flames Modern 18:45 - 20:45 ab 16 Jahre RAD Nicole		
Hybrid Zumba Fitness <small>ab 06.09.</small> 19:00 - 20:00 Raum 1 Elora ID: 840 3451 2733	Pilates 19:00 - 20:00 ab 07.09. Raum 2 Anja/Jenni	Golden Flames Polka 18:50 - 20:30 ab 16 Jahre RAD Nicole	Hybrid Yoga 19:00 - 20:00 Raum 1 Sonja ID: 845 8532 4906	Workout 19:00 - 20:00 Raum 1 Harald		
Freizeit Volleyball 19:00 - 20:00 GBS Stephan	Fit durch Boxen 14 - 18 Jahre 19:00 - 20:15 RAD Sebastian	Hybrid Kraft-HIIT 19:00 - 20:00 Raum 1 Lisa ID: 891 3237 4260	Pilates 19:00 - 20:00 Raum 2 Anja/Jenni			
Liga Volleyball 19:00 - 22:00 FvSS Roger	Fit Bo 20:15 - 21:30 ab 07.09. RAD Margit	Piratengarde 20:00 - 22:00 Raum 1 Nina	Langhantel 19:15 - 20:15 RAD Harald	Freizeit Basketball 20:00 - 22:00 GOS Team		
CrossX 19:15 - 20:15 RAD Team			Fit Bo - Tabata <small>neu</small> 20:00 - 21:00 Raum 2 Susanne			
TanzBar 20:00 - 21:30 Raum 1 Anna/Selina	Ski-gymnastik 20:15 - 21:15 ab 07.09. Raum 1 Anja/Jenni	Liga Volleyball 20:30 - 22:00 FvSS Roger	Los Saltadores 20:30 - 21:30 RAD Svenja/Martin			
Flotte Tanzflotte 20:15 - 22:00 RAD Steph	Trainingsräume / Sportstätten Blumenstraße Vereinsheim, Blumenstraße 6, Jügesheim RAD Radsporthalle, Elbinger Straße 7-9, Jügesheim GBS Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim GBS Outdoor Basketballfeld der GBS Jügesheim DAF "Das Aktuelle" Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 7, Dudenhofen COS Carl-Orff-Turnhalle, Nordring 32, Jügesheim FvSS Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen SHH Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen TSV Sporthalle, Forsthausstr. 11, Dudenhofen GOS Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16, Dudenhofen WCE Wanderclub Edelweiß, Dudenhofen Gänsbrüh Wald Treffpunkt Waldfreizeit-Anlage, Jügesheim Hybrid Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link) In-/Outdoor bei gutem Wetter WCE, bei schlechtem Wetter Blumenstraße online reines online Training über Zoom-Link Alle Trainingsangebote ohne Ortsangabe finden in der Blumenstraße 6 statt.					

- Fitness**
- Kids & Teens**
- Fastnacht**
- Senioren**
- Rehasport**
- Tanzsport**
- RadSPORT**

Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genussstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich!

[weitere Info's hier klicken](#)

Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an

Bitte zu allen Präsenz-Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden.



Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter:
info@sportfreunde-rodgau.de

Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting
Yoga (Mo)	https://us02web.zoom.us/j/8792739919
Kraft-HIIT (Mi)	https://us02web.zoom.us/j/89132374260
Yoga (Do)	https://us02web.zoom.us/j/84585324906
Ausdauer-HIIT (Sa)	https://us02web.zoom.us/j/81461336384
Weekend Workout	https://us02web.zoom.us/j/82313402051

Zoom-Zweitlizenz	Link zum Meeting
Zumba (Mo)	https://us02web.zoom.us/j/84034512733
Jumping (alle Tage)	https://us02web.zoom.us/j/83121589781